



医療法人 多胡クリニック

# 四季の調べ 第 69 号

発行所：多胡クリニック

〒708-1117 津山市草加部 955-1

TEL 29-7111

FAX 29-7113

公式HP



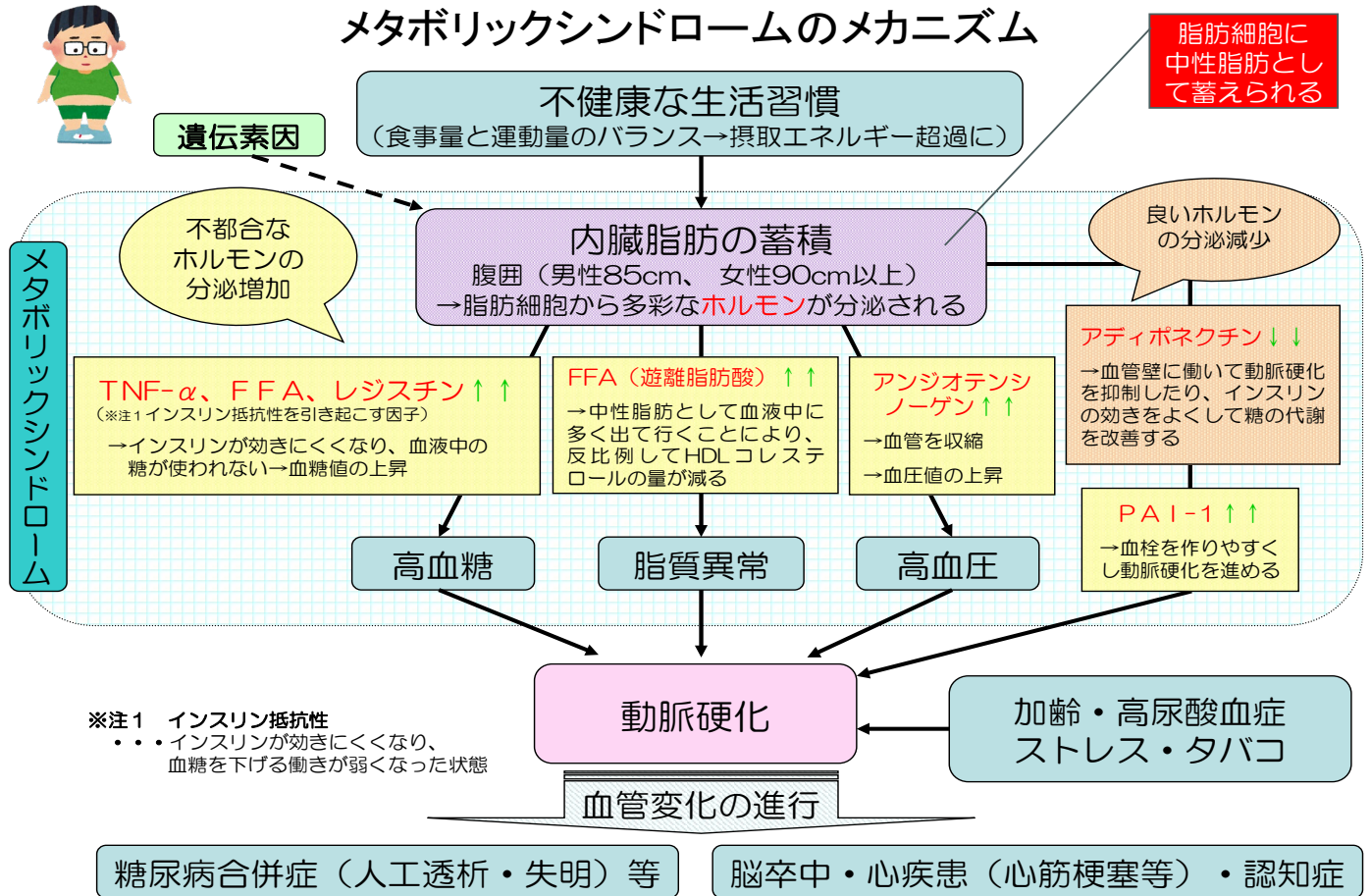
## 「メタボについて理解しよう」

多胡クリニック院長 多胡 卓治

大人の肥満は、BMI(body mass index) = 体重kg ÷ (身長m)<sup>2</sup> が25以上となった状態と定義できます。25以上は軽度、30以上は中等度、35以上は高度肥満とされます。一方、メタボリックシンドローム(メタボ)は肥満に加え高血圧・糖尿病・脂質異常の要素を合併しある条件に達した場合にそう呼ばれます。今回、肥満とメタボの関係性について理解を深めていただきたいと思います。

不規則な生活習慣に身を置くと、食事量と運動量のバランスに狂いが生まれます。摂取エネルギー超過の状態が続くと腹部内臓脂肪の蓄積が起こります。腹囲がハードル(男性85cm、女性90cm)を超えるとメタボの必要条件を満たしたと判断されます。一方、肥満細胞からは多彩なホルモンが分泌されますが、太った脂肪細胞からはTNF-α、FFA、レジスチン、アンジオテンシノーゲンといった体にとって不利なホルモンが増え、有利なホルモン(アディポネクチン)は減ってしまいます。

### メタボリックシンドロームのメカニズム



※注1 インスリン抵抗性  
・・・インスリンが効きにくくなり、  
血糖を下げる働きが弱くなった状態

参考資料：今後の生活習慣病対策の推進について（中間とりまとめ）平成17年9月15日 厚生科学審議会健康増進栄養部会

一部のホルモンはインスリンを働かなくして(インスリン抵抗性と呼ぶ)血糖値を上昇させる。すると体はさらにインスリンを増加させ血糖を下げようとすることで、脂肪細胞にさらなる中性脂肪の蓄積をもたらす結果となる。また別のホルモンは血液中の中性脂肪・悪玉コレステロール(LDL)を増やし善玉コレステロール(HDL)を減らす。さらに、血管を収縮させ血圧を上昇させるもの(アンジオテンシノーゲン)までである。これらのホルモンにより高血糖・脂質異常・高血圧などの駒が揃い、メタボを完成させることになる。やがて生活習慣から作り出された異常事態が動脈硬化を推し進め血管病変へと伸展し、最終的に人工透析・失明・脳卒中・心筋梗塞・認知症などの最悪の病気に陥ることになるのです。健康で長生きをするためには、不規則な生活習慣を見直し腹部内臓脂肪の蓄積を改善することが重要です。

## 寄稿

## 「野菜作りとともに」

下高倉西在住 二木 肥子様 (87歳)

私は、7人兄弟の末っ子で旧勝北町広戸村に生まれました。20歳で結婚し、15年前に主人とも死別し、現在に至っています。

若い頃から野菜作りが好きで平成11年より毎週末(金・土・日)に近所の仲間7人と共に夕焼け市場を開き、現在も継続しています。夕焼け市場では、みんな自分達で作ったホウレンソウ等の野菜に加え、春にはワラビ、ふき、ふきのとう、たけのこと四季折々の山野菜、白菜や大根の漬物、冬には豆餅をついて揚げたり焼いたりしてお客様に喜んでいただけるよう工夫し、出荷していました。いつも野菜を買いに来てくださるお客様の喜ぶ顔と自分達で作った野菜が売れるのを見るのがとても楽しみで地域の人とのコミュニケーションも図れて幸せを感じていました。

ところが昨年頃より腰の圧迫骨折に悩まされ歩くこともままならない状態が続いていました。そんな時あることをきっかけに多胡クリニックを紹介され、通院することになりました。そこで病名は『腰椎圧迫骨折』と『骨粗鬆症』とのことでした。骨粗鬆症の治療を受けるため現在も通院していますが多胡先生に「頑張れ!!」と肩を叩いて励ましの声をかけていただき、一時は諦めていた野菜作りですが最近では少しずつ野菜を出荷できるようになってきました。多胡先生への感謝の気持ちでいっぱいです。この調子で90歳過ぎるまで頑張れるかな!?と楽しみにしています。



## 寄稿

## 「夫婦の楽しみ」

草加部在住 菅田 繁夫様 (69歳)

私は若い頃から旅行が好きで、列車の「時刻表」を見ては、何時のどこ行きに乗ってどこで乗換えを、などなど考えて出掛けていました。今では旅行が夫婦の楽しみとなっています。

昭和50年代から今まで毎年1~2回奥飛騨温泉郷に出掛けていますが、職場の山岳部で笠ヶ丘登山に行ったのがきっかけでこの地を訪れ気になりました。平成に入ってから同じ宿にお世話になっていますが、最初は子供たちと行っていました。子供たちと一緒にいくことができなくなり、両親や友人夫婦で出掛けていました。しかし、最近では夫婦二人で行くことが多くなりました。その宿の客室は3部屋しかない小さな宿で、風光明媚な北アルプスのふもとで温泉に浸かり故郷に帰ったようにくつろぐことができます。その宿を中心に金沢や富山に白川郷、上高地と白馬岳等々出掛けます。何度も行くことで同じ場所でも、四季折々の景色を見ることができ楽しいものです。車でいきますが、ルートを考えながら走るのも一つの楽しみです。また北海道にもよく行っていました。2019年12月以降コロナ渦の為行けていません。ここでも車(レンタカー)でどの地区をどのように走るか考えるのが楽しいものです。北海道旅行で記憶に残るのは、大阪駅から札幌駅までトワイライトエクスプレスに乗って行ったことです。新型コロナウイルス感染症の位置付けが5類に移行したことから、そろそろ北海道旅行も解禁としたいところです。



【上高地 河童橋付近】



【飛騨高山古い尾町並み】



【トワイライトエクスプレス】

## 寄稿

## 「和司先生を偲んで」

樽在住 多胡 恭太郎様（98歳）

昭和元年12月26日。この日が和司先生の誕生日だ。昭和元年はご承知のとおり僅か1週間しかない。この珍しい1週間に和司先生は津山市綾部に産声を上げられた。私と和司先生との邂逅(かいこう)は医師と患者ではなく、ゴルフを通じ旧陸軍の話から始まった。我々の時代、人生は僅か22、3年で戦場で終わる時代だった。和司先生は終戦当時、日本で最難関と言われた陸軍経理学校在学中だった。私は陸軍航空隊の特別攻撃隊として台湾で勤務



していた。思いもよらぬ終戦となり和司先生は復員家族の要望もあって大阪医科大学に進学され、医師として再出発された。医師として激動の昭和を見事に生き抜いてきた和司先生との思い出は尽きるところを知らない。邂逅とは、めぐりあい又は期せずして会うという言葉である。私が先生と巡り合ったのが何時であったかはっきりは覚えていないが多分堀坂で開業された頃ではないかと思う。加茂川で私が鮎掛の竿を振っている時何処からともなくやって来て鮎を追う人がいた。そして暫くすると、必ずお迎えが来て帰って行った。この人が開業して間のない和司先生でお迎えに来る人は若き日の院長先生だった。

二人の巡り合いはゴルフの会に発し軍隊の話で親交を深めていった。90数年の人生を共に生きてきた和司先生こそ私の心の友であり人生の師でもあった。石橋ゴルフクラブで大正会(30人くらい、和司先生は昭和生まれだが、特別入会一番年下でみんなから可愛がられていた)のコンパが終わると必ず食堂で昔話になる。或る時は戦時中の話、或る時は魚釣りの話、その後で時としては麻雀の話になる。和司先生の麻雀は誰もが認める天才麻雀で誰も勝てる人はいなかった。私も台湾で勤務中麻雀を覚え、給料三か月分を失ったこともあるが、和司先生の麻雀は私が経験したことのない麻雀でまさに天才だった。

ある日の診察時の事、院長先生が「今日は父が出て来ていますよ。」と教えて下さり看護師さんをお願いしてまどか苑へ急ぎました。丁度昼食の時間で和司先生は食堂へ移動中だった。「大先生」と声を掛けると何とも言えない笑顔が白いマスクの下で微笑んだ。これが和司先生とこの世での最後のお別れとなった。またいつの日か、麻雀が出来る日を楽しみにしています。

## D X

## 「みなさんご存じですか？」

居宅介護支援事業部 鈴木 雄太

当院ではマイナ保険証の読み取り装置の導入を進め、R5年7月28日から試験運用を開始し、10月1日から正式に運用を開始しました。この装置の導入により、患者様と当院双方にとってメリットが期待できます。

患者様はマイナ保険証を利用し診察を受けると窓口負担額の軽減という優遇が受けられます。これは国の制度によるもので、マイナ保険証の利用をさらに進めるための取り組みの一部として導入されています。また、当院では患者様の医療データ管理が効率化されました。これにより、薬剤情報や健診結果などの情報をより正確に把握することが可能となり、質の高い医療サービスが提供できる体制を強化しました。次回診察時にはぜひマイナ保険証をご持参ください。

ただし、マイナ保険証を読み取り装置に読み取らせるだけでは受付した事にはなりませんので、利用する際は受付に一言お声かけください。皆様の健康をサポートするため、当院は新しい取り組みを進めておりマイナ保険証の読み取り装置の導入もその一歩です。

今後も、皆様のご意見、ご感想などをお気軽にお知らせいただければと思います。

※マイナ保険証＝マイナンバーカードを保険証として利用できるように紐づけたもの

多胡クリニックは  
10月1日に26回目の  
開院記念日を迎えま  
した。今後ともよろしく  
お願いします。



まどか苑給食レシピ  
ウインナードッグ

【材料24個分】 3個あたり/165kcal

小林 理紗  
多胡 真琴  
栄養士



- ホットケーキミックス…50g 強力粉…50g
- 牛乳…80g はちみつ…10g
- みりん…20g 砂糖…35g
- 卵…3個 ウインナー…120g (6本)
- 米油…大さじ1 (12g)

作り方

- ① たこ焼き器を温めておく、卵を混ぜる
- ② ボールに■を入れてよく混ぜる
- ③ ②が混ざったら、混ぜておいた卵を入れ混ぜる
- ④ 温めておいた、たこ焼き器に米油を引く
- ⑤ たこ焼き器にスプーンで③とウインナーを入れ竹串でひっくり返す  
(焦げやすいので時々電気を切って、温度調整をする)



【新人紹介】



西山 敦子

外来看護師として8月から多胡クリニックに勤務しております、パート職員の西山です。介護福祉施設で働いていました。人見知りの性格ではありますが、本当はお話をするのが大好きです。他のスタッフの方々のように明るく元気に業務出来るようにと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

薬局からのお知らせ



【わかば薬局の皆さん】

わかば薬局が新体制になり半年が経過しました。これも、ひとえに皆様方のご支援のおかげと厚く御礼申し上げます。これから日本は高齢化が進み在宅で療養される方も増えてくると思われます。わかば薬局では在宅療養の方への訪問指導にも積極的に取り組んでまいります。これからも患者様一人一人のかかりつけ薬局として健康管理のサポートを行っていきたく思いますので、引き続きよろしくお願いいたします。

わかば薬局一同

【編集後記】

まどか苑スタッフ 山田 知子

暑い夏、我が家では猫の額のように小さな畑で主人が作ってくれた野菜でパワーを付けました。収穫したオクラを塩もみし、サッと茹で、豚バラスライスに塩コショウを振りオクラに巻きつけます。フライパンで回し焼き、豚肉に焦げ目が付けば完成です。そのままでも美味しいですが、お好みで醤油をかけても味変で美味しいですよ。

もう一品は、餃子の皮に少し水を付け2枚を貼り合わせ、その上にトマトケチャップを塗り、トマトスライス、とろけるチーズを乗せチリソースを振り、大葉かパセリのみじん切りをちらし、オーブントースターで約5分焼いたら出来上がり。さっぱりしていて夏にぴったりですよ。